

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日		
フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール		フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール
10:00				10：15～10：25 おはようS T		10:20～10:35 ストレッチTIME	10:15～11:15 リンパドレナージュ			10:20～10:35 ストレッチTIME	10:15～10:45 SHAPE×BOX 伊藤 まどか			10:20～11:20 ヨガ	10:15～12:45 Jrスクール		10:30～11:00 エアロビクス初級 森本 湖甘	
30	10:30～11:30 ヨガ 村中 圭子	11:00～12:00 マスターズ (有料)		10:45～11:30 Enjoy★RAMP 佐藤 彰洋	11:00～12:00 マスターズ (有料)							11:00～12:00 マスターズ (有料)						
11:00				11:50～12:35 エアロビクス初級 村中 圭子			11:35～12:20 バレトン 東 由紀江				11:05～12:05 ヨガ 石井 綾子			11:40～12:10 エアロビクス初級 村中 圭子			11:20～11:50 SHAPE×BOX 佐藤 彰洋	
30	12:25～12:35 シェイプT I M E		12:40～12:50 シェイプT I M E	12:10～12:40 すいすいウロール						12:15～12:25 シェイプT I M E	12:25～13:10 エアロビクス初・中級 川上 三佳			12:30～13:15 BAILA BAILA 村中 圭子			12:15～12:45 アクアダンベル 佐藤 彰洋	
13:00	12:40～13:25 ZUMBA 滝本 ヤニナ	13:15～13:45 アクアウォーク 佐藤 彰洋		12:55～13:40 エアロビクス初・中級 MIKA	内容・担当者変更 13:15～13:45 アクアダンベル 佐藤 彰洋		12:40～13:40 ヨガ 杉山 千春	12:40～13:10 はじめてスイム			13:30～14:15 ヨガ 鈴木 幸世	13:15～13:45 アクアピクス 後藤 大輝	内容・担当者変更 13:35～14:20 ZUMBA 森本 湖甘		13:15～18:10 Jrスクール		13:45～14:45 ピラティス 前原 朋子	
30	13:45～14:15 B-RAMP 杉山 千春	14:00～15:00 マスターズ (有料)		14:00～15:00 ヨガ 杉山 千春	14:00～15:00 マスターズ (有料)		14:00～15:00 太極拳 俵山 直美											
14:00	14:20～14:30 シェイプT I M E										14:35～15:20 DANCE×BOX 後藤 大輝	14:00～15:00 マスターズ (有料)		14:40～15:25 エアロビクス中級 森本 湖甘			15:05～15:50 YOGA×BOX 前原 明子	
30	14:35～15:20 ヨガ 上所 優希	15:15～20:00 Jrスクール			15:15～18:55 Jrスクール						15:30～17:30 Jrスクール	15:15～20:00 Jrスクール						
15:00	15:30～17:30 Jrスクール	Jrスクール		15:30～17:30 Jrスクール	Jrスクール		15:30～17:30 Jrスクール	Jrスクール										
16:00																		
18:30																		
19:00	内容・担当者変更 19:30～20:15 ヨガ 石井 綾子		時間変更 19:20～19:30 シェイプT I M E	時間変更 19:40～20:10 SHAPE×BOX 奥川 凌	19:15～19:45 はじめてスイム		19:15～20:00 ピラティス 市川 裕子			19:20～19:30 シェイプT I M E	19:40～20:25 バレトン 高橋 一代	20:00～21:00 マスターズ (有料)	内容・担当者変更 19:20～20:05 DANCE×BOX 後藤 大輝					
30													担当者変更 20:25～20:55 ADJUST×BOX 後藤 大輝					
20:00		20:15～20:45 アクアピクス 奥川 凌		20:30～21:15 ZUMBA 村中 圭子	マスターズ (有料)		20:20～21:05 ステップ初級 川上 三佳	20:15～20:45 アクアピクス 瀧塚 麻今			20:45～21:30 BAILA BAILA 村中 圭子							
30	内容・担当者変更 20:35～21:20 バレトン 石井 綾子																	
21:00																		
30																		
22:00																		
30																		

☆スタジオレッスン参加にあたり、スタジオWE B 予約システムのご登録をお勧め致します。詳しくはキャストまでお問合せ下さい。
■WE B 予約にて定員に満たない場合：レッスン開始30分前から15分間抽選カードを配布いたします。(朝10：15スタートのレッスンに限り抽選方式ではなく、先着方式にて対応させていただきます) その後空きがあれば先着となります。
■都合により、クラスを変更する場合がございます。 ■安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。

- 有酸素系レッスン
- 調整系レッスン
- カルチャー系レッスン
- 筋コンディショニング系
レッスン

